

Kochen mit Martina und Moritz vom 06. August 2016

Redaktion: Klaus Brock

Petersilie: Das grüne Superkraut

Türkische Hackbällchen	Seite 2
Petersilienwurzel-Ragout	Seite 4
Petersilien-Cremesuppe	Seite 5
Poulet Persillé (Petersiliensülze)	Seite 7
Pasta mit Petersilienpesto	Seite 10
Petersilienpüree zum Fisch	Seite 12

URL:

<http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/petersilie-104.html>

Alle Rezepte von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Petersilie: Das grüne Superkraut

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Petersilie ist mehr als nur ein schmückendes, grünes Kraut. Es lässt sich damit eine ganze Menge

anstellen. Besonders, wenn man auch die Wurzel verwendet. Petersilie ist – neben Schnittlauch – das einzige Küchenkraut, das wir ohne Schwierigkeiten rund ums Jahr einkaufen können. Sie ist wohlschmeckend und bringt Duft und Farbe auf den Teller.

Bei uns ist die krause Petersilie heimisch, aus den mediterranen Ländern kommt die glatte. Die Wurzelpetersilie hat ebenfalls glatte Blätter, das Blattwerk ist allerdings weniger stark ausgeprägt. Insgesamt gibt es enorme geschmackliche Unterschiede.



Türkische Hackbällchen

Die türkischen Hackbällchen bestehen aus Bulgur – ein Grieß aus Hartweizen, der in Nordafrika als Couscous bekannt ist –, eine inzwischen auch bei uns gern genutzte Zutat. Man kann ihn heute in



jedem Supermarkt finden. Er ist eine lohnende Bereicherung unseres Speisezettels: vielseitig einzusetzen, schmackhaft und bekömmlich. Die Bällchen kann man aus der Hand essen, etwa zum Apéro, oder zu einem Ragout von Petersilienwurzeln und Kartoffeln anrichten – ein leichtes, pfiffiges Essen.

Zutaten (als Appetithappen für sechs bis acht oder als vollständiges Gericht für vier Personen):

100 g feiner Bulgur

Circa 0,25 l Brühe

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 TL Olivenöl

1-2 Chilis (nach Schärfe)

reichlich glattblättrige Petersilie

500 g Hackfleisch

1 Ei

Salz

Pfeffer

1 EL gemahlener Kreuzkümmel

2 EL Pul Biber (gemahlene Chiliflocken) aus dem türkischen (Gemüse-)Laden
oder 1 EL zerkrümelte

Chili

1 TL Sumach (türkisches Gewürz, das säuerlich-fruchtig schmeckt)

1 TL gemahlener Bockshornklee
evtl. Öl oder Schmalz zum Frittieren

Den Bulgur auf einem Tablett verteilen, mit der heißen Brühe benetzen und 20 Minuten einweichen. In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln, im heißen Öl in einer Pfanne andünsten. Die entkernten, ebenfalls fein gewürfelte Chilis und die fein gehackte Petersilie (kann man auch im Zerhacker zerkleinern) zufügen. Schließlich ein wenig abgekühlt mit dem Hackfleisch und dem eingeweichten Bulgur gründlich durchkneten, dabei das Ei einarbeiten und die Masse mit Salz und Pfeffer sowie den angegebenen Gewürzen sehr kräftig würzen.

Esstöffelgroße Portionen abstechen, auf der angefeuchteten Handfläche zu walnussgroßen Bällchen formen. Entweder auf einem mit Öl eingepinseltem Teller im Bambuskorb oder einem Blech im Dampfgarer fünf bis acht Minuten garen.

Tipp: Man kann die Bällchen auch im heißen Öl schwimmend golden ausbacken. Dann auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und zum Aperitif auf Salatblättern servieren. Dazu einen **Joghurt-Dip** reichen: Dafür einfach Natur- oder türkischen Joghurt mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Olivenöl würzen. Nach Belieben mit Schnittlauch oder einem anderen Kraut vermischen.

Petersilienwurzel-Ragout

Dieses Ragout eignet sich auch als schöne Beilage zu Braten, zum Beispiel zu Lammrücken oder Roastbeef.



Zutaten für vier Personen:

500 g Petersilienwurzeln

800 g Kartoffeln (eine eher festkochende Sorte)

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

¼ l Brühe

reichlich glatte Petersilie

200 g türkischer/griechischer Joghurt

Petersilienwurzeln und Kartoffeln schälen, auf dem Gemüsehobel in gut zentimeterkleine Würfel schneiden. Die Würfel in Olivenöl andünsten, salzen und pfeffern. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt auf kleiner Hitze circa 15 bis 20 Minuten gar schmurgeln. Die Petersilienstiele kann man übrigens von Anfang an im Ragout mitdünsten lassen. Am besten mit einem Faden zusammenbinden, dann lassen sie sich später einfach herausfischen.

Zum Schluss reichlich gehackte Petersilie unterrühren.

Den Joghurt möglichst schon seit dem Vortag im Kühlschrank abtropfen lassen. Die gedämpften Klößchen vom vorigen Rezept auf dem Wurzelragout anrichten und einen dicken Klecks Joghurt obenauf setzen.

Getränk: ein leichter Sauvignon Blanc, der inzwischen sogar in der Türkei angebaut wird.

Petersilien-Cremesuppe

Das macht immer wieder einen prima Eindruck: Wenn man aus zwei Kannen gleichzeitig je eine weiße und eine grüne Suppe in einen tiefen Teller oder in Suppentassen gießt.



Die scharfe Grenze zwischen beiden wird entweder durch einen kühnen Schwung mit der Gabel dekorativ verzogen oder mit energischem Rütteln am Teller, sodass sich die beiden Suppen wie Yin und Yang ineinander verdrehen.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

300 g Petersilienwurzeln

200 g Kartoffeln

1 Zwiebel

2 EL Butter

2-3 Knoblauchzehen

1 Chilischote (frisch oder getrocknet)

½-¾ l Brühe/Wasser

1 Glas Weißwein

200 ml Sahne

Salz

milder Essig

Zitronensaft

1 Tasse abgezapfte glatte Petersilienblätter

Petersilienwurzeln und Kartoffeln schälen und würfeln. Die gewürfelte Zwiebel in einem Suppentopf in der heißen Butter andünsten, ebenso den gehackten Knoblauch und die entkernte, gewürfelte Chilischote.

Dann Petersilienwurzeln und Kartoffeln zugeben und weich dünsten, aber keine Farbe nehmen lassen. Brühe angießen und das Gemüse etwa 30 Minuten lang absolut weich kochen. Die Petersilienstiele kann man verknoten und mitdünsten, sie geben schon einmal etwas Geschmack ab, später werden sie wieder herausgefischt. Schließlich den Wein angießen und circa fünf Minuten köcheln lassen. Sahne zufügen und die Suppe jetzt nur noch erhitzen.

Dann mit dem Pürierstab glatt mixen. Nochmals abschmecken – vor allem mit Salz und Säure (Essig und Zitronensaft). Die Suppe in zwei Portionen teilen, in die eine Hälfte die Petersilie mixen, bis sie möglichst glatt ist. Dann aus den zwei Kannen die Suppe gleichzeitig in die Teller gießen.

Tipp: Die abgezupften Petersilienblätter mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Dann abgießen und in kaltem Wasser schwenken, damit die Farbe stabilisiert wird. Blanchiert lassen sich die Petersilienblätter besser glatt mixen.

Beilage: frisches Brot oder Petersiliencroutons – diese setzen auf der weißen Suppe grüne Akzente. Dafür Weißbrotwürfel in Butter braten und verschwenderisch in gehackter Petersilie drehen.

Getränk: Zur Suppe trinkt man ja üblicherweise nichts – in diesem Fall passt durchaus ein aromatischer Weißburgunder oder sogar ein weiß gekelterter Spätburgunder.

Poulet Persillé (Petersiliensülze)

Hüchnersülze mit Petersilie: In Anlehnung an Jambon persillé, die berühmte Schinkensülze, ein Rezeptklassiker aus Frankreich, genauer aus Burgund. Ein Paradegericht der Hausfrauenküche und ideal für Gäste, weil es sich prima vorbereiten lässt. Zusammen mit röschen Bratkartoffeln ergibt das ein rundum fabelhaftes Essen. Wir wandeln die Idee ab und nehmen ein Huhn dafür, dessen gelierende Wirkung in den Knochen uns hilft, Gelatine zu sparen.



Zusammen mit röschen Bratkartoffeln ergibt das ein rundum fabelhaftes Essen. Wir wandeln die Idee ab und nehmen ein Huhn dafür, dessen gelierende Wirkung in den Knochen uns hilft, Gelatine zu sparen.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

1 schönes, gut gemästetes Huhn (circa 1,5 kg)

Wurzelwerk:

1 Lauchstange

1 Petersilienwurzel

1 Möhre

2-3 Selleriestängel

1-2 Zwiebeln

1-2 Knoblauchzehen

1 Chilischote

1 TL Senfsamen

1-2 Lorbeerblätter

1 EL Pfefferkörner

Zitronenschale (am Stück)

1-2 dicke Petersiliensträuße

3 EL aromatischer Essig (Estragon- oder Apfelessig)

eventuell 1-2 Blatt Gelatine

Für die Vinaigrette:

1 EL scharfer Senf

2-3 EL würziger Essig mit schöner Farbe (etwa Cassis- oder Brombeeressig)

Salz

Pfeffer

1 Prise Zucker

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Tomate (gehäutet und gewürfelt)

Chili

3 EL Olivenöl

Das Huhn in einem passenden Topf aufsetzen, das klein gewürfelte Wurzelwerk dazugeben und mit Wasser knapp bedecken.

Die aufgeschlitzte Chilischote, Gewürze und die Petersilienstiele dazugeben und alles langsam zum Kochen bringen. Nach 20, höchstens 30 Minuten leisem Sieden die Brust auslösen, den Rest zurück in den Topf geben und weiterziehen lassen.

Schenkel und Keulen brauchen noch eine weitere halbe Stunde. Danach auch diese auslösen, Knochen und Karkasse noch weiter rund eine Stunde lang auskochen. So gewinnt die Brühe nicht nur an Geschmack, sondern auch Stand.

Das Fleisch unterdessen etwas auskühlen lassen, dann zentimeterklein würfeln. Die Petersilie fein hacken und damit mischen.

In eine große Form schichten – klassisch wäre eine halbkugelige Schüssel. Man kann es aber auch – sehr schön für Gäste oder wenn es ein feines Menü ist – in kleine Timbale- beziehungsweise Becherförmchen portionieren, sodass jeder Gast ein kleines Sülzentürmchen bekommt.

Die Brühe schließlich ohne Deckel noch etwas einkochen, um sie zu konzentrieren. Dann besonders kräftig abschmecken, auch mit dem Essig.

Gelatine braucht man nur wenig oder eventuell gar keine. Man kann jedoch sicherheitshalber, vor allem, wenn man die Hähnchensülze aus einer großen Form stürzen möchte, ein bis zwei Blätter Gelatine untermischen.

In kleinen Timbalförmchen sieht die Sülze nachher auf dem Teller hübsch aus. Die Sülze muss mindestens über Nacht kalt stehen, um ausreichend fest zu werden.

Beilage: Knusprige Bratkartoffeln und eine **Vinaigrette**. Für Letztere Senf, Essig, Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker, die fein gewürfelte rote Zwiebel, etwas gehackten Knoblauch, die gewürfelte, gehäutete Tomate mitsamt Saft und Kernen, Chili und Olivenöl vermischen.

Getränk: ein kraftvoller Weißwein aus Burgund, zum Beispiel ein Macon.

Pasta mit Petersilienpesto

Das passt glänzend zusammen, ist schnell gemacht und schmeckt einfach köstlich.



Zutaten für vier Personen:

400 g Pasta

Salz

1 dicker Strauß glatte Petersilie

2-3 Knoblauchzehen

40 g gehäutete Mandeln

40 g Parmesan

1 Tomate

100 ml Olivenöl

Pfeffer

1 Chilischote

1 TL Tapenade (Olivencreme)

Für die Spaghetti das Wasser aufsetzen: In einem großen Topf fünf Liter aufkochen, dann drei gehäufte Esslöffel Salz und die Pasta zufügen. Langsam erneut zum Kochen bringen und die Nudeln mit einem Holzlöffel umrühren. Ohne Deckel circa zehn Minuten (nach Packungsaufschrift) bissfest kochen.

In der Zwischenzeit ist die Soße schnell gemacht. Petersilie in den Mixbecher und dazu kommt Knoblauch, gehäutete Mandeln, ein Stück Parmesan, eine reife, gehäutete Tomate (kurz ins Nudelwasser tauchen, dann kalt abschrecken, so

lässt sich die Haut leicht abziehen), sowie Olivenöl, eine Prise Salz, gemahlener Pfeffer und eine Chilischote.

Jetzt nur noch mit dem Mixstab glatt pürieren. So viel Olivenöl mitmixen, dass die Konsistenz stimmt. Die tropfnassen Spaghetti damit mischen und in vorgewärmten, tiefen Tellern anrichten. Obenauf einen Klecks Olivenpüree (Tapenade aus dem Glas) setzen und sofort servieren.

Beilage: frisch geriebener Parmesan und Weißbrot.

Getränk: ein fülliger, üppiger Rotwein – einen Chianti etwa oder ein Negroamaro aus Apulien. Er soll die leidenschaftliche Würze des Cassis und die edle, eindringliche Duftnote von Himbeeren vereinen, so das Weinetikett.

Petersilienpüree zum Fisch

Als Püree kann man übrigens die Petersilie wunderbar einfrieren – zum Beispiel in Eisdübeln. So hat man gleich die richtige Portion, wenn man schnell Farbe ins Essen bringen möchte. Wichtig in diesem Fall: Immer



auch reichlich gedünstete Zwiebel, ruhig auch mit etwas Knoblauch vermischt, mitmixen. Die gibt dem Püree nachher einen süßen, milden Geschmack. Pur kann Petersilie dagegen unangenehm bitter schmecken.

Zutaten für vier Personen:

2 große Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

80 g Butter

2 dicke Sträuße glatte Petersilie

Salz

Pfeffer

etwas Chilipulver oder 1 Chilischote

Zitronensaft

2-3 EL Sahne oder Crème fraîche

Für den Fisch:

4 Portionsstücke Fischfilet (Rotbarsch, Seelachs, Kabeljau oder Seeteufel)

Mehl

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Zwiebeln und Knoblauch fein gewürfelt in Butter andünsten. Wenn sie butterweich sind, fein gehackte Petersilie zufügen und zusammenfallen lassen.

Anschließend Crème fraîche zugeben, salzen, pfeffern, mit Chili würzen und zum glatten Püree mixen. Gut abschmecken, auch mit Zitronensaft.

Für das gebratene Fischfilet dieses hauchzart mit Mehl bestäuben, in Olivenöl auf beiden Seiten sanft braten, bis sie zart gebräunt sind. Salzen und pfeffern und mit heißem Petersilienpüree hübsch anrichten. Wer mag, kann ein frisch aufgebackenes Baguette dazu reichen. Ein sehr elegantes und feines Gericht.

Getränk: Dazu passt ein Riesling.